

萬丹.興華國小115年6月份菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	全穀類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	油脂肉 類半 蛋類 (份)	水果類 (份)	熱量kcal
6月1日	一	紅藜麥飯	麵輪滷肉燥	滷什錦菜I	季節時蔬	金針菇龍骨湯		4.0	2.6	1.8		2.5		633
6月2日 (高鈣飲食日)	二	小米飯	香滷雞塊	黃瓜炒肉片	季節時蔬	海芽湯		4.0	2.2	2.1		2.5		610
6月3日	三	麵食H	鍋燒麵J	茶葉蛋一粒E			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.6	2.4	1.1	0.9	2.5		750
6月4日 (高鈣飲食日)	四	糙米飯	咖哩雞丁	醬滷油豆腐丁I	有機蔬菜	羅宋湯		5.5	3.7	1.0		2.5	0.1	806
6月5日	五	糙米飯	香酥魚丁J	洋蔥炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	巧達濃湯DE		5.3	3.3	1.4		2.5		766
6月8日 (高鈣飲食日)	一	海苔芝麻飯G	糖醋肉丁	塔香海茸炒雞絲	季節時蔬	南瓜龍骨湯		4.7	2.4	2.0		2.5	0.1	678
6月9日	二	紫米飯	三杯雞I	扁魚白菜J	季節時蔬	關東煮湯		4.1	2.3	1.9		2.5		620
6月10日	三	米飯	飯湯	香滷雞翅			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.1	2.8	1.4	0.9	2.5		753
6月11日 (高鈣飲食日)	四	糙米飯	紅燒雞丁	毛豆炒三色	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	豆漿I	4.5	2.6	1.7		2.5		665
6月12日	五	糙米飯	黑胡椒豬柳	涼薯炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	酸辣湯EI		4.8	2.6	1.7		2.5		686
6月15日 (高鈣飲食日)	一	海苔香鬆飯	義式茄汁雞丁	螞蟻上樹	季節時蔬	紫菜蛋花湯E		4.6	2.5	1.3		2.5		655
6月16日 (高鈣飲食日)	二	燕麥飯H	蒜泥白肉	海苔蒸蛋E	有機蔬菜(可溯源)	豆枝味噌湯I		4.2	2.9	1.2		2.5		654
6月17日	三	白飯	赤肉羹飯J	蒸水餃三粒			鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.2	2.2	1.2	0.9	2.5		710
6月18日	四	糙米飯	香酥豬排	白菜滷	有機蔬菜	玉米濃湯DE		4.5	2.2	1.7		2.5		635
6月19日	五	~端午節放假~												0
6月22日	一	雙色芝麻飯G	蘿蔔燒肉	咖哩洋芋	季節時蔬	蔬菜湯		4.7	2.1	1.8		2.5		644
6月23日	二	五穀飯	宮保雞丁C	玉米炒蛋E	季節時蔬	三絲湯		5.2	2.4	1.1		2.5		684
6月24日 (高鈣飲食日)	三	麵食H	麻醬麵I	炒毛豆莢	季節時蔬	昆布小魚干湯J	鮮奶/豆漿 (學校自購)	4.6	2.7	1.1	0.9	2.5		773
6月25日 (高鈣飲食日)	四	糙米飯	冬瓜燒雞	菜豆干炒肉絲I	有機蔬菜	紅豆仙草湯		4.3	2.6	1.8		2.5		654
6月26日	五	糙米飯	香菇肉燥I	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	冬菜雞湯		4.5	2.6	1.8		2.5		668
6月29日	一	紅藜麥飯	糖醋雞丁	花椰菜炒肉絲	有機蔬菜	涼薯龍骨湯		4.7	2.4	2.1		2.5	0.1	680
6月30日	二	燕麥飯H	玉米蒸肉	紅蘿蔔炒蛋E	有機蔬菜(可溯源)	香菇排骨湯		4.4	2.7	1.4		2.5		658

※依衛生福利部公告【食品過敏原標示規定】於午餐菜單標示注意易引起過敏的食物，如：

(A甲殼類、B芒果、C花生、D牛奶、E蛋、F堅果類、G芝麻、H含麩質之穀物、I大豆、J魚類及海鮮類、K使用亞硫酸鹽類等及其製品)

※本校午餐蔬菜供應【除天災或非特定產季期間排除條款】所有生鮮蔬菜均應為國產。

※本校午餐供應肉品、蛋品類食材均為國產。

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

營養師兼
午餐秘書 郭雯琪

校長：

屏東縣立萬丹
國民小學校長 郭忠憲